

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ СИЛИ УЧНІВ 13-15 РОКІВ
ВПРАВАМИ З ОДНОБОРСТВА.**

Виконав:

здобувач ступеня вищої освіти

«магістр» спеціальності 014

(Середня освіта) Фізична культура

Адріан ГАРКАВИЙ

Керівник:

кандидат педагогічних наук, професор

Василь ВАСИЛЮК

Рецензент:

к.п.н., доктор філософії,

Заслужений працівник освіти України,

Академік інженерної Академії України

Віктор ДЕМ'ЯНЮК

Рівне – 2025 рік

АНОТАЦІЯ

А. Гаркавий. Сучасні методи тренування сили учнів 13-15 років вправами з одноборств. Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура). Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2025 рік. У кваліфікаційній роботі розкрито сучасні методи тренування сили учнів 13-15 років вправами з одноборства. Досліджено проблему особливостей фізичного розвитку дітей, які займаються одноборством. Висвітлено поняття організаційно-методичних основ розвитку і вдосконалення фізичних якостей дітей та інтенсивності тренувального навантаження. Визначено особливості етапу початкової спеціалізації юних тхеквондистів, як приклад, фізичні якості та показники їх розвитку. Розкрито структуру сучасних методів тренування сили учнів 13-15 років вправами з одноборства, зміст тренувального процесу, розвиток функціональних якостей і правомірність ранніх навантажень у одноборствах. Здійснено порівняльний аналіз фізичної підготовленості підлітків. Представлено обґрунтування Сучасні методи тренування сили учнів 13-15 років вправами з одноборств.

Ключові слова: одноборства, тренувальний процес, сила, методика тренування.

ABSTRACT

A. Harkavy. Modern methods of strength training of students aged 13-15 years with martial arts exercises. Manuscript. Qualification work for the degree of higher education "Master" in the specialty 014 Secondary education (physical education). Rivne State Humanitarian University, Rivne, 2025. The qualification work reveals modern methods of strength training of students aged 13-15 years with martial arts exercises. The problem of the peculiarities of the physical development of children engaged in martial arts is studied. The concept of organizational and methodological foundations of the development and improvement of children's physical qualities and the intensity of the training load is highlighted. The features of the stage of initial specialization of young taekwondo players are determined, as an example, physical qualities and indicators of their development. The structure of modern methods of strength training of students aged 13-15 using martial arts exercises, the content of the training process, the development of functional qualities and the legitimacy of early loads in martial arts are revealed. A comparative analysis of the physical fitness of adolescents is carried out. The justification is presented Modern methods of strength training of students aged 13-15 using martial arts exercises..

Keywords: martial arts, training process, strength, training methodology.

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СКЛАДОВИХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БОЙОВИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	5
1.1. Особливості побудови тренувального процесу в єдиноборствах....	5
1.2. Важливість розвитку та взаємообумовленість фізичних якостей у тхеквондистів.....	11
1.3. Загальні основи контролю тренувального процесу тхеквондистів ...	17
1.3.1. Контроль фізичної підготовленості тхеквондистів	20
1.3.2. Контроль технічної підготовленості тхеквондистів	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	12
2.1. Методи дослідження	43
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення.....	43
2.1.2. Аналіз науково-методичної літератури.....	43
2.1.3. Аналіз документальних матеріалів.....	44
2.1.4. Педагогічне спостереження	44
2.2. Організація дослідження.....	
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ	25
3.1. Розвиток координаційних здібностей у дітей 13-15 років в тхеквондо.....	25
3.2. Особливості побудови тренувального процесу у юних тхеквондистів.....	33
3.3 Обґрунтування експериментальної програми фізичної і технічної підготовки тхеквондистів на етапі початкової підготовки	44

3.4 Зміни показників фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів на етапі початкової підготовки на період педагогічного експерименту	58
Висновки до третього розділу	65
Висновки	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	